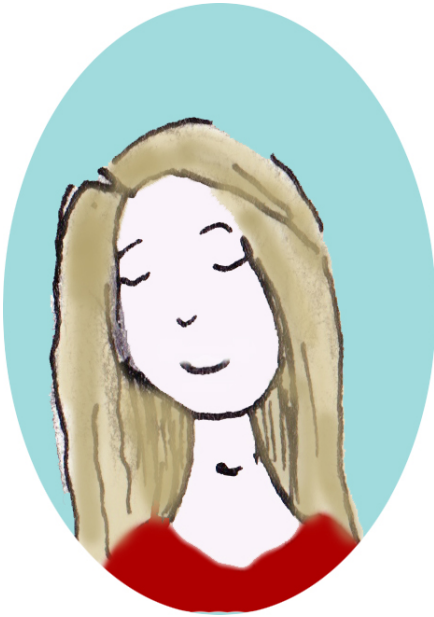


3-DAAGSE *Maria helpt!*

22,23 EN 24 NOVEMBER 2013



Isabella, 26 jaar

bevrijdend

Ik schreef me in voor deze workshop omdat ik meer zicht wilde krijgen op de innerlijke pijn en het verdriet dat ik voel. Ze zijn tegenwoordig zo heftig, dat ik er niet meer omheen kan lopen. Mijn levenskracht en mijn levenswil zijn sterk aan het afnemen.

Geregeld ging ik naar familieopstellingen, maar nog nooit had ik met stemwerk gewerkt. In het begin vond ik het stemwerk lastig. Ik voelde veel weerstand en angst, ik wilde het niet doen. Maar na verloop van tijd kon ik dat loslaten. Toen ik eenmaal mijn stem uitte, voelde het als bevrijdend! Uiteindelijk kan ik zeggen dat, wanneer ik me eenmaal kon overgeven aan het stemwerk, die manier me erg veel heeft geholpen om mijn innerlijk verdriet en woede eruit te laten. Ik voel dat een deel van mij opgelucht is na deze drie dagen. Er is rust en lichtheid in mij gekomen. Het grootste verschil tussen de opstellingavonden of dagen die ik volgde met deze drie traumadagen, was dat er nu bewust werd gewerkt met het traumatische deel van iedereen in de groep. Ook krijgt je innerlijk door middel van het stemwerk een stem, zonder dat je er woorden aan hoeft te geven.

Na dit weekend weet ik dat ik nog een boel moet laten gebeuren om echte innerlijke rust te krijgen, maar voor nu heb ik een belangrijke, eerste stap gezet in dit proces. Ik denk dat het vertrouwen om mezelf te kunnen helen, na deze drie dagen steeds groter zal worden.

Weet je, eigenlijk raad ik dit iedereen aan. Omdat iedereen in zijn leven te maken krijgt met (on)bewuste traumatische ervaringen. Op deze manier kan je daar inzicht in krijgen en meer een leven leiden dat echt bij je past.

liefs,

Isabella